

子どもが安心できる環境づくりが大切です。安心できるとは、自分がありのままにいられるということ。私がこころがけていることは、①子どものペースで話を聞く。しっかり話を聞いてもらえた子どもは「自分には（話を聞いてもらえるだけの）価値がある」と感じます。②甘えてきたら甘えさせる。じゅうぶん甘えたら「自分でやってみよう」という意欲が出てきます。③「ありがとう」と伝える。自分は役に立つ存在なんだと感ずることができます。「どんなあなたでも大好きだよ」と伝えていくことが一番大切なことです。

(認定 NPO 法人箕面こどもの森学園 副代表理事 / 認定子育てハッピーアドバイザー 守安 あゆみ)

私は子どもが対話の時間を持つ手伝いをします。喧嘩になると、言葉ではなく手が出たり、泣いて終わることがあります。そのときに大人が間に入ってお互いの意見を聞くと、子どもは理由が言えます。最初は手伝ってもいいから自分の思いや主張を言葉にし、互いに聞き合う時間をつくります。伝え合うことはお互いを尊敬することにつながります。そうしたコミュニケーションを通して自分も相手も大切にすることで自信が持てると思っています。

(中学校非常勤講師 沢田 匡)

音楽好きなら、楽器遊び。読書好きなら、絵本の読み聞かせ。車好きなら、ミニカー遊びといった具合です。得意なものなら関わりやすいし、親が好きなものは子どもも興味を示します。新しいことを探すより、まずは自分の大切にしていることをぶつけてみてはいかがでしょうか。

(ファザーリング・ジャパン関西理事長 篠田 厚志)

子どもとの約束を大事にましよう。約束を守らせることはもちろん大切なのですが、それ以上に気をつけてほしいのは「できない約束はさせない」ということです。約束を守れずに親から叱られるたびに、子どもは自信をなくし、さらには「自分はダメなやつだから、どうなってもいい」という投げやりな態度になりがちです。子どもが無謀な約束を持ちかけてきたら、親として責任をもって止めてください。反対に、小さなことでもいいので、確実にできることを通じて「約束をきちんと守った」という経験を積み重ねてもらいましよう。それが自信や自尊心につながり、自分の言葉や行動にも責任を持てるようになっていきます。

(梅花女子大学 心理こども学部 心理学科 准教授 阿部 晋吾)

ほめる子育て、高いハードルだと感ずる保護者も多いようです。最も簡単な方法は「当たり前行動+ありがとう」の言葉です。今日からは「何度言ったら電気消してくれるの!!」とつい言うところを、「電気消してくれてありがとう」に変えてましよう。「ほめる」だと到達するために無理し過ぎる可能性もある上に、何となく上から目線に感ずませんか?「ありがとう」だと、ありのままに役立ったと認識し、自信も育めます。更に「もっと喜ばせたい」とお手伝いも進んで頑張ってくれます。当たり前のことにこそ、感謝出来る子に育ってくれるはずです!

(お金で学ぶさんすう 代表 住山 志津枝)

私が子育てで大切にしていること。それは「得意技で勝負する!」ことです。父親は、働く時間が長く、子育ての時間は一日わずか 40 分ほど。まずはこの少ない時間をいかに濃いものにするかが子育ての秘訣! どうすればいいのか? それは得意なことを子育てに持ち込むこと!

私の母親は、私の発言や行動に対し、大概のことは否定せず認めてくれて、いつでも味方でいてくれました。その経験から、私も自身の子育てをする上で、子どもの味方になり、やりたいことを自由にできる環境を作りたいと思っています。その上で今実践していることは、子どもの話を聞くこと。毎日「今日何して遊んだの?」「誰と給食食べた?」と聞くと、娘も「ママは?」と聞いてくれます。この会話を大切にすることで、「親は話を聞いてくれる人」「自分のことをわかってくれる存在」と感ずてほしい。そして小学生になっても、中学生になっても……いつでもお互いに理解し合える存在でいたいと思っています。

(1歳児・3歳児のママ)

子どもの自信を育むために特に私が大切だと思うのは、出番を与えることだと思います。これは元教員としての意見ですが、子どもたちは出番を待っています。活躍できそうな機会を欲しています。係活動や、グループ活動など場面に応じて、役割や出番をたくさん考えてみてはいかがでしょうか。失敗してもいいんです。あなたが与える出番が子ども自身が「これは自分が頑張ったこと」と思える“自己体験”となり、自信につながります。

(NPO 法人 D.Live 副理事 得津 秀頼)

進路決定といった人生の岐路に立たされる高校生は、多様な観点や柔軟な評価基準をもちにくく、高額な進学資金、高レベルな偏差値、望む職業への可能性の低さを前に過度に自尊心を下げてしまいがちです。そんなときに、本人が気づいていない、強みや価値、そしてこれから起こる素敵な出来事への可能性を示してくれる家族の関わりが必要です。「親だから」と、一方的な援助から、子どもに最新の情報を教えてもらうといった支え合える関係が他の関係の信頼感を高め、自尊心の回復の一助になるのではないのでしょうか。

(梅花女子大学 心理こども学部 教授 太田 仁)

20人に聞いた! 私が思う子どもたちとの関わりかた

子どもの自尊心を高めるには、その子を受け入れて認めてあげるだけでなく、それを子どもに伝えてあげることが必要です。そのためには、子どもをほめてあげることが大切ですが、ほめ方のポイントは2つあります。1つは、実際に良いことをしたときにほめてあげることです。悪さをしているのにまわりがそれを甘やかしてしまうと、悪い自尊心が育ってまいます。そしてもう1つは「頭がいいね」ではなく「がんばったね」とほめてあげることです。がんばったことをほめられると、子どもは「自分は努力すれば変えられるんだ」という信念を持つことができ、自尊心を高めるだけでなく、実際に能力を向上させることもできるのです。

(大阪大学教育学習支援センター 特別専任講師 浦田 悠)

年長の素敵な女性に「子どもが生まれたら浴びせかけるほど言うといいよ」と教えてもらったのが「生まれてきてくれてありがとう」という言葉です。これと「大好きだよ」をほぼ毎日、息子の耳元でささやいています。あとは、むぎゅーっと抱きしめる。そのおかげか、今8歳の時点では「一番好きなのは自分、次は実家の犬たち」という確信を持って過ごしている様子。ダイエットも片付けも三日坊主の私ですが、これだけは続いています。

(NPO 法人場とつながりラボ home's vi 篠原 幸子)